

C'est simple, mais pas facile,
de calmer votre esprit occupé,
de stimuler la gentillesse
et d'activer l'attention consciente.



Trajec **BeYOUtiful**

(en classe ou en aide individuel)



Contact

Yogaplaisir - Veerle Callebaut
Yoga, pleine conscience, shiatsu

 www.yogaplaisir.com

 yogaplaisir@hotmail.com

 Yogaplaisir

 [yogaplaisirveerle](https://www.instagram.com/yogaplaisirveerle)

concentration
bien-être
confiance en soi
présence
motivation
émotions
respect
réduction du stress
écoute



Le trajet BeYOUtiful

C'est quoi?

Le **but**, c'est de **donner aux enfants les moyens de se mettre dans les meilleures conditions d'apprentissage** possibles: Be-YOU-tiful.

Ce trajet est le fruit de mes formations **P.E.A.C.E.** (présence, écoute, attention et concentration dans l'enseignement), **yoga, shiatsu et méditation**.

Le programme place **l'enfant au centre** de son processus d'apprentissage. Rejoignez-nous pour découvrir ce parcours enrichissant.

Le déroulement

Pendant **10 semaines**, on se rencontre à **l'école** pendant **1h en primaire** ou **1/2h en maternelle** avec une séance sur une **thématique particulière**.

Une **séance** est composée de :

La psychologie
positive



Brainygm



Mouvements
PEACE



Techniques
de respiration



Yoga
Méditation



Créativité



"Ce qui s'apprend
dans l'enfance peut
servir toute la vie."
- Eline Snel -

"Il y a deux richesses
durables que
nous pouvons espérer
léguer à nos enfants :
des racines et des
ailes"
- Deepak Chopra -



Témoignages des enfants, scannez ici :



www.yogaplaisir.com

Les bienfaits!

RAPPORT AU CORPS

sommeil - bien-être

RAPPORT A SOI

confiance en soi - réduction du stress -
régulation émotionnelle - motivation

APPRENTISSAGES

attention - concentration - mémoire

RAPPORT AUX AUTRES

bienveillance - empathie - résolution de
conflits - coopération

RAPPORT AU MONDE

ouverture - tolérance - gratitude

Les thèmes

- développer et approfondir **l'attention au corps et au souffle**
- enforcer **l'ancrage** et **l'équilibre**
- exercer les capacités de **concentration**
- prendre conscience des **émotions**
- apprendre à réguler les émotions et à **faire face au stress**
- développer la **confiance en soi**, cultiver l'écoute
- la **bienveillance** et la **gratitude**
- **s'ouvrir** à la présence au **cœur**